

A. D. C. S. - Notizie

FOGLIO INFORMATIVO DELLA ASSOCIAZIONE DIABETICI CAMUNO - SEBINA



**RELAZIONE DEL
PRESIDENTE SULLA
ATTIVITA'
DELLA ASSOCIAZIONE
DIABETICI CAMUNO SEBINA
NELL' ANNO 2012**

Gentili Signore e Signori, cari Associati e cari Amici, a nome del Consiglio Direttivo vi dò il benvenuto a questa assemblea e vi ringrazio per essere presenti.

Ringrazio le Autorità intervenute e quelle che non hanno potuto essere presenti per impegni precedentemente assunti, ma che ci inviano il loro saluto ed augurio di buon lavoro.

Il 31 dicembre 2012 si è concluso un altro anno di "intenso lavoro" per la nostra Associazione; il Consiglio Direttivo ha programmato e realizzato, in collaborazione con l'Equipe formativa, numerosi eventi e manifestazioni e vi confesso che al termine di ogni anno, durante la stesura della relazione, noi stessi ci stupiamo di quanto siamo riusciti a fare.

Quanto è stato fatto è merito soprattutto vostro perchè con la presenza numerosa a tutti gli eventi proposti ci stimolate ad andare avanti incrementando ogni anno le attività culturali, informative ed educativo formative. Un grazie

particolare alle Infermiere dell'Equipe formativa, ma soprattutto alla nostra Consulente Sanitaria Dottorssa Donata Richini. Il loro lavoro, altamente qualificato, è il fiore all'occhiello della nostra Associazione e ci distingue dalle altre realtà presenti sul territorio nazionale.

Vi ricordo che l'equipe lavora sempre in pieno regime di volontariato utilizzando i propri giorni liberi e le proprie ferie per svolgere le attività della Associazione.

Colgo l'occasione per porgere i complimenti del Consiglio Direttivo a Michela e Serena per aver brillantemente superato il master infermieristico in Diabetologia presso l'Università degli Studi di Padova e ad Elisa e alla Dottorssa Richini che sono state chiamate a parlare al Congresso Nazionale OSDI svoltosi a Lecce in giugno.

Tutto ciò ci deve rendere orgogliosi perchè dimostra la riconosciuta competenza a livello nazionale di coloro che si occupano del "nostro diabete".

Un grazie va anche ai volontari che ci permettono di mantenere l'apertura della sede operativa di Piambono ogni giovedì pomeriggio; in particolare alla Signora Giovanna Frerini che, con la sua presenza costante, dà un supporto significativo a tutti gli associati ed amici che ci vengono a trovare per avere informazioni o per sentirsi più vicini alla loro Associazione.

Vediamo ora cosa è stato fatto

nell'anno 2012 supportati anche dalle immagini che scorrono intanto sullo schermo. Nel gennaio abbiamo dato inizio ai preparativi per la terza edizione del Progetto "Attività fisica per guadagnare salute" che come sapete si è avvalso della competenza dei Laureati in Scienze Motorie del Centro Kinetik. Nel 2012 ha partecipato al Progetto oltre ai Comuni di Darfo e di Rogno anche il Comune di Lovere.

Ben 90 persone hanno potuto usufruire di questa opportunità occupando in poco tempo tutti i posti messi a disposizione.

Dal 15 febbraio fino a maggio il gruppo ha svolto attività fisica alternando la camminata su pista ciclabile ad esercizi in palestra.

Visto l'interesse destato da questo progetto nella Bassa Vallecamonica, il Consiglio Direttivo ha ritenuto di proporre uno simile anche in Alta Valle rivolgendosi sempre ai cittadini over-sessantacinque o con patologie croniche.

A febbraio il progetto è stato quindi proposto all'Unione dei Comuni della Valsaviove ed in particolare al Comune di Berzo Demo che l'ha accolto con entusiasmo proponendoci anche di inserirlo nel Progetto Comunitario "RECO".

Proprio in questi giorni è stato pubblicato un manuale tradotto anche in inglese che sarà la base per "buona pratica" fruibile da tutti i partners europei aderenti al progetto.

Hanno partecipato 47 persone guidate dal Professor Ivan Moreschi, laureato in Scienze

Motorie, che oltre alla gestione competente delle attività ha saputo trasmettere il suo grande entusiasmo a tutti i partecipanti.

E' stato inserito nel "manuale RECO" anche il Corso di educazione per persone con diabete iniziato nel novembre del 2011 e terminato in **marzo 2012** sempre a Berzo Demo.

A questo corso ha partecipato attivamente per la progettazione e realizzazione uno studente del Corso di Laurea in Infermieristica che sull'argomento ha redatto la sua Tesi di Laurea, molto apprezzata dalla Commissione.

Il **3 marzo** la Dottoressa Richini è stata invitata a Milano a tenere una conferenza nel corso della Assemblea annuale della ADPMi sul tema "Alimentazione e scelta di libertà". Come sempre l'intervento è stato molto apprezzato da tutti i presenti.

Il **25 marzo**, qui al Graffiti Park, si è svolta la nostra Assemblea Annuale con la consueta presenza di molti associati ed amici, nel corso della quale la Dottoressa Richini ci ha illustrato la situazione del Diabete mellito in Vallecarnonica mettendo a confronto i dati locali con quelli Regionali e Nazionali e documentando risultati soddisfacenti e addirittura lusinghieri.

Dopo il pranzo conviviale la simpatica camminata e l'interessante visita alla Pieve di San Siro, guidata dalla nostra Associata Signora Tupone Luigina, esperta in arte romanica, hanno concluso la giornata.

L'**11 aprile** è stata organizzata, in collaborazione con l'azienda Roche, una serata informativa rivolta agli operatori sanitari della Diabetologia, per la presentazione e l'addestramen-

to all'uso di un nuovo glucometro "esperto" che aiuta chi è in terapia insulinica anche nel calcolo delle dosi da iniettare.

Dal 14 al 28 aprile per la nostra vacanza climatica, dedicata alla attività fisica, siamo tornati, su richiesta di molti di voi, a Torremolinos presso l'Hotel Sol Principe.

Una bella vacanza durante la quale abbiamo potuto fare ogni mattina tutti insieme la ginnastica per il risveglio muscolare, lunghe camminate respirando l'aria marina e belle nuotate in piscina, ma abbiamo anche potuto visitare luoghi incantevoli della Andalusia come Granada con la sua Alhambra, Cordova con la Mesquita e il tipico paese andaluso tutto bianco di Mijas.

Il **9 maggio** l'incontro con 12 diabetici insulinotrattati per la consegna e l'addestramento all'uso del glucometro di cui parlavamo prima; l'addestramento è stato poi proseguito durante la settimana della Vacanza formativa che si è svolta, sempre a Pesaro, **dal 20 al 27 maggio**.

Avete partecipato a quest'ultima come al solito numerosissimi; eravate più di certo, e pertanto abbiamo dovuto lavorare su 6 gruppi utilizzando anche le sale dell'hotel adiacente.

Come ogni anno la grande soddisfazione dichiarata dai partecipanti ed i risultati raggiunti sono stati ottimi; per l'equipe formativa che ha lavorato con impegno sia alla preparazione nei mesi precedenti sia alla realizzazione del corso tutto ciò è di stimolo a proseguire su questa strada.

Oltre ai momenti formativi come la ginnastica, le camminate e i lavori di gruppo ricordiamo con piacere la gita a San Leo con visita guidata alla

Rocca e le serate trascorse in compagnia con la tombola o cantando accompagnati dalla armonica a bocca del Signor Martino.

L'**8-9-10 giugno** si è svolto il corso sul conteggio dei carboidrati richiestoci dalla ADPMi; questa volta i "milanesi" sono venuti in Vallecarnonica ed il corso è stato tenuto a Boario Terme presso l'Hotel San Martino.

E' stata anche una occasione per far conoscere la nostra città a questi amici che hanno ammirato passeggiando, il Parco delle Terme.

Dal 25 al 28 giugno la Gita culturale in Baviera lungo la Romantischenstrasse per visitare i Castelli di Ludwig e importanti città come Wurzburg, Norimberga e Monaco.



**SEDE OPERATIVA ADCS
PIAMBORNO
palazzo del Municipio
APERTA IL GIOVEDÌ
DALLE 14 ALLE 16**

Il **15 luglio** è stata realizzata la 15° Camminata Educativa. Siamo tornati a Terni, nella Val d'Avio, dove il percorso per la camminata è molto bello ed adatto a tutti i partecipanti.

La giornata non prometteva nulla di buono: alle 8 del mattino il cielo era cupo ed una pioggia fitta si era sostituita alla grandinata della notte. Improvvisamente alle 8.30 una schiarita ed i partecipanti arrivano con le proprie auto o con il pullman messo a disposizione gratuitamente dalla ADCS.

Alle 9, dopo il riscaldamento

muscolare, un gruppo di 124 persone si è avviato lungo il comodo sentiero che si snoda tra i boschi per arrivare, dopo aver percorso 3 Km, ad un ampio spiazzo dove è stata celebrata la S. Messa al campo. Al ritorno il pranzo conviviale. Un particolare ringraziamento ai Consiglieri Adamini, Franzoni e Ravelli per l'impegno nella progettazione di questo evento ed anche agli Associati e Consiglieri che hanno contribuito alla buona riuscita della manifestazione.

Dal 25 al 31 agosto si è svolta la consueta gita culturale: la mèta era quest'anno l'Olanda, ma lungo il percorso, come nostra abitudine, abbiamo approfittato per visitare anche Lucerna e l'Alsazia oltre a molte città della Germania tra le quali ricordiamo Friburgo, Aquisgrana, Colonia, Francoforte sul Meno.

In Olanda interessanti e suggestive le città di Amsterdam e Utrecht, ma anche la Grande Diga, il Mulino a vento che abbiamo potuto vedere in funzione, il mercato internazionale dei fiori, ma soprattutto abbiamo potuto imparare molto sulla cultura, gli usi ed i costumi del popolo olandese, aiutati dalla brava guida che ci ha accompagnato durante tutta la nostra permanenza in Olanda.

Il 2 **settembre** siamo stati invitati dal Comune di Darfo Boario Terme a partecipare alla manifestazione "Sbarazzando in cittadella". Il Consiglio ha deciso di sfruttare l'invito per proporre uno screening in piazza.

L'Equipe formativa ed i nostri volontari hanno sottoposto 129 persone alla valutazione del rischio di contrarre diabete nei successivi 10 anni eseguendo il controllo della glicemia e della pressione arteriosa, rilevando

peso e altezza, calcolando l'Indice di Massa Corporea.

A tutti la nostra Consulente Sanitaria Dott.ssa Richini ha fornito una breve consulenza per dare indicazioni su come modificare il proprio stile di vita e su quali accorgimenti adottare per ridurre il rischio di contrarre il diabete.

Sempre a **settembre, dal 14 al 16**, è stato realizzato, in collaborazione con Federfarma, un corso sulla patologia diabetica rivolto ai farmacisti della Vallecarnonica. Ci eravamo proposti di mettere le basi per una fattiva collaborazione anche con questi operatori che ogni giorno hanno occasione di parlare con le persone diabetiche e quindi di aggiornarli e di omogeneizzare le conoscenze per avere un linguaggio comune.

I partecipanti hanno impegnato il loro fine settimana ascoltando relazioni e facendo esercitazioni pratiche nei lavori di gruppo con entusiasmo e dimostrando molto interesse.

La loro soddisfazione a fine corso è stata elevata come ha evidenziato il questionario di gradimento. L'equipe, come sempre, ha saputo anche in questa occasione dimostrare un alto livello di competenza e professionalità.

Il 6 **ottobre** l'equipe ha avuto un nuovo impegno fuori dalla Vallecarnonica. E' stata coinvolta in un corso rivolto a Medici ed Infermieri svoltosi a Padenghe sul Garda. Circa 80 partecipanti hanno seguito il corso ed al termine hanno voluto esprimere in più occasioni il loro apprezzamento sulle modalità e capacità di gestione di un corso così impegnativo ed intenso.

Per l'equipe è stato anche un momento di confronto con colleghe e colleghi di realtà

diverse.

Il giorno **11 novembre** il nostro appuntamento annuale con la Giornata Mondiale del Diabete. Anche quest'anno abbiamo allestito il nostro gazebo presso il Centro Commerciale Italmark di Pisogne che ringraziamo per l'ospitalità.

Le 176 persone che si sono sottoposte allo screening hanno ricevuto indicazioni su come migliorare il proprio stile di vita per ridurre il rischio di contrarre il diabete e le malattie cardiovascolari nei 10 anni successivi.

Nel pomeriggio della stessa giornata, purtroppo piovosa, oltre 40 persone si sono ritrovate presso il Laghetto di Rogno per svolgere una camminata di circa 4 Km.

La pioggia non ha sminuito l'importanza della attività fisica nella prevenzione e cura del diabete.

Il **13 novembre** siamo stati invitati dalla Dottoressa Mottinelli a tenere una serata informativa presso la Farmacia di Temù. L'argomento era la Corretta Alimentazione della persona con diabete e per noi una importante occasione per disseminare la conoscenza sul corteggio dei carboidrati che ogni persona con diabete dovrebbe riuscire ad apprendere. Hanno partecipato, pur nella fredda serata, una trentina di persone molto attente ed interessate.

Sempre prima di Natale anche la Farmacia di Cedegolo ci ha richiesto lo stesso tipo di evento e pertanto il **11 dicembre** siamo stati anche a Cedegolo dove hanno partecipato più di 50 persone.

Ci preme sottolineare come la Direzione Sanitaria della nostra ASL abbia apprezzato il tipo di iniziativa e abbia ritenuto importante essere presente a testimoniare la collaborazione

tra Associazione, ASL e Farmacisti per rendere fattiva la Campagna di prevenzione del diabete e delle sue complicanze.

Il **16-17 dicembre** un ulteriore corso per medici e infermieri della nostra ASL. L'argomento era il Monitoraggio glicemico a domicilio ed in ospedale. I partecipanti hanno lavorato con impegno ed hanno anche quest'anno dato un giudizio lusinghiero.

L'**8 dicembre** vi è stato l'incontro per gli auguri di Natale, seguito dal pranzo. Più di 200 persone hanno partecipato, dopo aver assistito alla S. Messa.

Ma non è stata l'ultima manifestazione dell'anno, perchè il **18 dicembre** abbiamo

proposto una gita per visitare il Museo del Cioccolato ed i Mercatini di Natale a Lugano.

Iniziativa accolta con entusiasmo dai 68 partecipanti. Siamo stati attivi anche nel sollecitare tutti gli iscritti a destinare il **5 per mille** alla ADCS e a fare proseliti anche al di fuori degli iscritti. Lo Stato ha distribuito le quote relative al 2010 e quest'anno abbiamo con piacere ricevuto

€ 4.106,42 somma che è stata destinata alla Vacanza educativa di Pesaro. Naturalmente di tutto quanto è stato fatto va dato merito al Consiglio Direttivo e a tutti i volontari ai quali va il nostro grazie, alla dottoressa Donata Richini alla quale anche a nome vostro rivolgo un sentito

ringraziamento per quanto ogni anno fa per la nostra Associazione, ma anche per tutti i diabetici della Valle Camonica e dell'Alto Lago di Iseo, a Cinzia, Elisa, Erika, Michela, Serena e Sonia, componenti della equipe che ringrazio, ai Componenti dei Probi Viri ed ai Revisori dei conti; ma il merito principale spetta a tutti voi che con la vostra assidua e costante partecipazione alle nostre iniziative ci sostenete e ci invogliate a lavorare con sempre maggior entusiasmo e impegno.

Per questo, a nome di tutto il consiglio, voglio ringraziarvi.

Grazie per l'attenzione.

Patrizia Richini

I Programmi per il 2013

12-13 gennaio	Corso "Counting" per ADHM	Cusago
15 e 30 gennaio	Inizio Corsi Ballo	Capo di Ponte e Boario T.
22-29 gennaio	Corso per operatori RSA	Lovere
5 marzo	Incontro alla Scuola Primaria	Borno
15 marzo	Serata informativa su Alimentazione	Ono San Pietro
17 marzo	Assemblea Annuale ADCS	Capo di Ponte
5 aprile	Conferenza seguita da screening	Artope
23 aprile - 7 maggio	Vacanza climatica al mare	Rodi (Grecia)
19 - 26 maggio	Corso Residenziale per Diabetici T2	Pesaro
26-29 giugno	Gita culturale	Croazia e Slovenia
14 luglio	15a Camminata Educativa	Tenù (?)
25 - 31 agosto	Gita Culturale	Francia - Londra
settembre*	Corso per RSA	Pisogne
settembre*	Corso per Farmacisti	Boario Terme
ottobre*	Corso suterop in insulinica per MMG	Boario Terme
ottobre*	Corso Counting per Diabetici	Boario Terme
ottobre-novembre*	Corso per Operatori Sanitari	Centro Cultura Breno
10 novembre	Giomata Mondiale del Diabete screening diabete e camminata pomeridiana	Centro Commerciale di Pisogne (?)
8 dicembre	Incontro per Auguri di fine anno	Hotel Graffiti Park Capo di Ponte
10 dicembre	Gita	??

Attenzione!

Se vuole, con la sua scelta per il **5 per mille**, può aiutare la nostra Associazione!
Utilizzi nella compilazione della Dichiarazione dei redditi questo

Codice fiscale: **90006350178**